

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	11-65
170/85	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-29
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
31,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-83
75	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный нач	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-47
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-59
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	3-00
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Калорийность-1 388, Белки-40, Жиры-65, Углеводы-142

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-74
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-22
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-65
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-12
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-94
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-12
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
Калорийность-1 650, Белки-47, Жиры-78, Углеводы-170			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-69
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	77-60
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-62
24,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-12
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-47
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-71
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 504, Белки-42, Жиры-70, Углеводы-155			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-60
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-82
190/95	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-91
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-33
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-927, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-73	113-70
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-56
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-78
Итого за Полдник		Калорийность-237, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-41
Итого за день		Калорийность-1164, Белки-37, Жиры-63, Углеводы-108	190-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-34
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-28
170/85	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-361, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-29
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Комплекс		Калорийность-994, Белки-29, Жиры-57, Углеводы-90	117-59
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-56
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-78
Итого за Полдник		Калорийность-237, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-41
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-38, Жиры-63, Углеводы-125	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	11-73
170/85	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-29
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-69
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-84
75	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-48
25	Соус сметанный нач	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-47
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-59
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	3-00
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 386, Белки-40, Жиры-65, Углеводы-141			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-69
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-22
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-82
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-13
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-94
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-12
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-00
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00

Директор

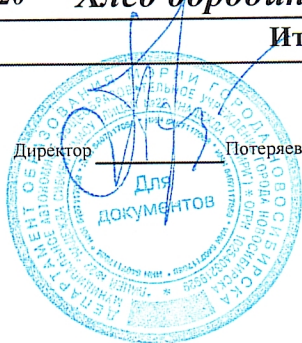
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-67
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	77-60
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-80
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00

Обед (2 смена)

30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-13
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-47
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-71
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-00
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00

Итого за день Калорийность-1 497, Белки-42, Жиры-70, Углеводы-154 **192-00**



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-51
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-79
190/95	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-96
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-34
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-927, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-73	113-64
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-61
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
Итого за Полдник		Калорийность-237, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-47
Итого за день		Калорийность-1164, Белки-37, Жиры-63, Углеводы-108	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-18
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-23
170/85	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-33
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
32,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Комплекс		Калорийность-998, Белки-30, Жиры-57, Углеводы-91	117-53
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-61
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
Итого за Полдник		Калорийность-237, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-47
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-39, Жиры-63, Углеводы-126	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.